


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ТАТАРСКО - ЕЛТАНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ» ЧИСТОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Утверждено  
протоколом педагогического совета  
от «24» 08 2021г. № 2  
Директор школы-интерната  
 З.Р.Халиуллина  
Введено приказом № 81  
от «24» 08 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (I вариант)**  
**по предмету «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**предметная область «КОРРЕКЦИОННО - РАЗВИВАЮЩАЯ»**  
**для 4 класса**  
**1 час в неделю**  
**34 часа в год**


Составитель: **Валиева Гулия Зиннатовна, учитель-дефектолог**

Согласовано

Заместитель директор по УР  Л.И.Мазгутова

Рассмотрено на заседании ШМО

протокол №1 от 16.08.2021

Руководитель ШМО  Ф.Д.Галиуллина

### **Пояснительная записка.**

Адаптированная образовательная рабочая программа начального общего образования по предмету «Лечебная физическая культура» 4 класса разработана на основе:

-адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ «Татарско –Елтанская школа – интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» (в соответствии с ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и с учетом примерной адаптированной основной образовательной программы);

- «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида подготовительный класс, 1—4 классы» под редакцией В. В. Воронковой - Москва «Просвещение», 2014 год. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации;

-«Программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе», утвержденной Министерством просвещения и комплексов занятий по ЛФК для детей ограниченными возможностями здоровья. Назначения школьников в специальную медицинскую группу осуществляется после углубленного осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающимися.

#### **Общая цель программы по лечебной физкультуре:**

-поддержание оптимального уровня здоровья детей с учетом возрастных и физических особенностей связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата;

- овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности доступными способами и умениями;

- улучшение контроля за физическим развитием каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата (сколиоз, кифоз, лордоз, плоскостопие).

Программа содействует осуществлению более тщательной коррекции отклонений в физическом развитии и максимальному приближению физического развития, двигательных умений и навыков каждого ребенка к его возрастной норме. Основное внимание уделяется развитию разносторонних способностей: точности воспроизведения и согласования движений в пространственных, временных и силовых параметрах. Кроме того, вырабатываются навыки равновесия, координации, ловкости и формируется стереотип правильной осанки.

#### **Для достижения этой цели предполагается решение следующих задач:**

1.Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.

2.Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

3.Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.

4. Содействовать воспитанию положительных нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА ЛФК:**

### **1. Учебные:**

- обучение основам лечебной физкультуры;
- совершенствование навыков владения индивидуальными упражнениями;
- обучение необходимым видам дыхательных упражнений;
- увеличение жизненной емкости легких.

### **2. Коррекционные:**

- создание мышечного корсета;
- увеличение силовой выносливости мышц;
- замедление процесса прогрессирования заболевания;
- стабилизация искривления позвоночника;
- уменьшение дуги сколиоза.

### **3. Валеолого-психологические:**

- формирование осознанного отношения к своему здоровью;
- создание оптимальных условий для лечения и оздоровления своего организма; - развитие волевых качеств; - создание благоприятной психоэмоциональной атмосферы для лечения заболевания.

к **образовательным задачам** относятся:

- освоение двигательных умений и навыков, необходимых для нормальной жизнедеятельности;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- развитие познавательных, или интеллектуальных, процессов и др.

**Оздоровительная задача** - это профилактика заболеваний, предусматривающая повышение иммунитета к неблагоприятным факторам внешней среды,

- расширение биологических возможностей организма,
- формирование культурно-гигиенических навыков.

**Воспитательная задача** состоит в формировании физических, морально-волевых и эмоциональных проявлений личности.

### **Обоснование выбора содержания части программы по учебному предмету**

Программа по ЛФК составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта 7-10 лет, рассчитана на любой уровень физического развития, двигательной подготовленности ребенка.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому на занятиях ЛФК осуществляется связь обучения по предмету с практикой: происходит коррекция и развитие познавательной деятельности, личностных качеств ребенка, а также воспитание трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль.

Физические упражнения являются действенным средством лечения, предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, сколиозов, что способствует дальнейшей социальной адаптации детей с ОВЗ.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Программой предусмотрена 1 кл. на уроки ЛФК 33 часа за год, в неделю – 1ч; реализуется в течение 4 лет в зависимости от физиологических и возрастных особенностей, степени тяжести заболевания и его течения в динамике. Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – 2 раза в год, дает рекомендации учителю ЛФК.

## **I. Содержание программы учебного предмета «ЛФК»**

| <b>№</b> | <b>Название раздела, темы.</b>   | <b>Краткое содержание</b>   | <b>Всего часов</b> |
|----------|--|---|--------------------|
| 1        | Упражнения для коррекции правильной осанки.  | Вводное занятие. Обучение правильному дыханию. Упражнения в «вытяжении». Упражнения у стены. Игра «Замри». Упражнения, сидя для позвоночника. Упражнения на растягивание мышц спины. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на координацию движения. Ходьба с предметом на голове по ориентирам. Упражнения с гимнастическими палками. | 6                  |
| 2        | Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. | Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8м.). Бег приставными шагами до определенного ориентира (6-8м.). Ведение мяча «змейка».     | 5                  |

|   |  |  |    |
|---|--|--|----|
| 3 | Упражнения для укрепления мышц живота. | Подъем туловища без помощи. Игра «Попади в цель» Упражнения для мышц туловища. Упражнения с обручами. Гимнастическое упражнение «Мостик», «Ласточка». Упражнения, лежа на полу. « Жуки» Упражнения для развития мышц брюшного пресса« Велосипед». Упражнения с обручами Упражнения с обручами, скакалками. Попеременное поднятие ног, согнутых в коленных суставах; Круговые движения ногами Поднятие выпрямленных ног; Махи ногами и «потряхивание» рук и ног; Игра « Перекатушки» Подвижные игры с предметами.   | 5  |
| 4 | Упражнения для коррекции плоскостопия. | Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове. Ходьба на носках, на пятках. Игра «Кошка, мышки». Катание мячей ногами. « Великан». Хождение на носочках. Катание гимнастических палок. « Окно». Сведение и разведение выпрямленных ног ,не отрывая подошвы от пола. « Акробат». Поочерёдное стояние на брус (бревне). Циркач. Стойка на мяче. « Мельница». Описывание ступнями дуг в разных направлениях. « Каток». Перекат с носка на пятку. « Разбойник» сидя на стуле подтащить по полу полотенце, на котором лежит груз. Рисовать пальцами на песке или полу различные фигуры. Перекладывать стопами небольшие предметы с одного места в другое. Рисование пальцами ног геометрические фигуры. | 12 |
| 5 | Упражнения для моторной неловкости.    | Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение» Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики». Упражнения с мячами. Метание мяча в цель. Упражнения со скакалкой. Игра«Рыболов». Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей. Упражнения на расслабление нижних конечностей. Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет». Массаж головы в парах. Игра «Ручеек» Аутогенная тренировка. Игра «Морская фигура». Пальчиковая гимнастика. Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики».  | 7  |
|   | Итого                                  |  | 35 |

## II. Планируемые результаты учебного предмета «ЛФК»

| Название раздела   | Предметные результаты   |  | БУД  |
|--|---|--|--|
|  | Минимальный уровень   | Достаточный уровень  |  |
| Упражнения для формирования правильной осанки.   | -Представления о лечебной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  | -Знания о лечебной физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;  | <p><b><u>Личностные результаты:</u></b><br/> развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;<br/> - владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;<br/> - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;<br/> принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;<br/> развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.<br/> Базовые учебные действия</p> <p><b><u>Регулятивные УД:</u></b><br/> умение входить и выходить из учебного помещения со звонком;<br/> ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);<br/> пользоваться учебной мебелью;<br/> адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.); - работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место;<br/> передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;</p> |
| Коррекционные упражнения для развития пространственно – временной дифференцировке и точности движения. | -представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лежа), упражнениях для укрепления мышечного корсета; | выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);                                   |  |
| Упражнения для укрепления мышц живота.   | представления о двигательных действиях;   | - знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.                                   |  |
| Упражнения для коррекции плоскостопия.   | знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;   | знание организаций занятий по лечебной физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки; |  |
| Упражнения для моторной неловкости.  | представления об организации занятий по лечебной физической культуре с целевой направленностью на коррекцию здоровья ;<br>- представление о видах двигательной активности,  | знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических  |  |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | <p>направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> | <p>качеств в процессе участия в подвижных играх;</p> <p>- знание форм, средств и методов физического совершенствования; умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх;</p> <p>- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;</p> <p>- знание правил, техники выполнения двигательных действий; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> | <p>принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;</p> <p>- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;</p> <p>- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</p> <p><b><u>Познавательные УД:</u></b></p> <p>- умение выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; устанавливать видо-родовые отношения предметов;</p> <p>- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;</p> <p>- пользоваться знаками, символами.</p> <p><b><u>Коммуникативные УД:</u></b></p> <p>вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс); - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации</p> |
|--|--|---|---|

### III. Календарно-тематическое планирование учебного предмета «ЛФК»

| №  | Изучаемый раздел, тема урока.                                      | К-во ч. | Календарные сроки |      | Основные виды учебной деятельности.   |
|--|--|---------|-------------------|------|---|
|  |  |         | План              | Факт |   |
| Упражнения для коррекции правильной осанки-6 часов   |  |         |                   |      |   |
| 1  | Правила поведения на уроках ЛФК                                    | 1       | 6.09              |      | Вводное занятие. Обучение правильному дыханию.  |
| 2  | Основные положения и движения рук, ног и т.д. Игра: «Два сигнала». | 1       | 13.09             |      | Упражнения у стены. Игра «Замри». Упражнения, сидя для позвоночника.  |
| 3  | Упражнения у стены.  | 1       | 20.09             |      | Упр. на растягивание мышц спины. Упр. на гимнастической скамейке.   |
| 4  | Упражнения на растягивание мышц спины                              | 1       | 27.09             |      | Упражнения на координацию движения. Ходьба с предметом на голове по ориентирам. Упражнения с гимнастическими палками. |
| 5  | Упражнения на координацию движения.                                | 1       | 4.10              |      | Упражнения на координацию движения. Игры  |
| 6  | Ходьба, бег по начерченным на полу ориентирам                      | 1       | 11.10             |      | Ходьба, бег по начерченным на полу ориентирам. Игры   |
| Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения- 5 часов |  |         |                   |      |   |
| 7  | Ходьба по ориентирам.  | 1       | 18.10             |      | Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам.  |
| 8  | Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.  | 1       | 25.10             |      | Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.   |
| 9  | Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место.               | 1       | 8.11              |      | Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место.  |
| 10   | Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира.    | 1       | 15.11             |      | Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8м.).   |
| 11   | Бег приставными шагами до определенного ориентира (6-8м.).         | 1       | 22.11             |      | Бег приставными шагами до определенного ориентира (6-8м.). Ведение мяча «змейка».                                     |
| Упражнения для укрепления мышц живота- 5 часов   |  |         |                   |      |   |
| 12   | Подъем туловища без помощи.  | 1       | 29.11             |      | Подъем туловища без помощи. Игра «Попади в цель» Упражнения для мышц туловища.  |
| 13   | Упражнения с обручами.   | 1       | 6.12              |      | Упражнения с обручами. Гимнастическое упражнение «Мостик», «Ласточка».  |
| 14   | Упражнения, лежа на полу.  | 1       | 13.12             |      | Упражнения, лежа на полу. « Жуки» Упражнения для развития мышц брюшного пресса« Велосипед».                           |
| 15   | Упражнения с обручами.   | 1       | 20.12             |      | Упражнения с обручами Упражнения с обручами, скакалками.  |



|   |  |   |       |  |  |
|---|--|---|-------|--|--|
|   |  |   |       |  | Попеременное поднятие ног, согнутых в коленных суставах;   |
| 16  | Упражнения для ног.  | 1 | 27.12 |  | Круговые движения ногами Поднятие выпрямленных ног; Махи ногами и «потряхивание» рук и ног; Игра «Перекатушки» Подвижные игры  |
| <b>Упражнения для коррекции плоскостопия</b>  |  |   |       |  |  |
| 17  | Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове.                                     | 1 | 17.01 |  | Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове. Ходьба на носках, на пятках. Игра «Кошка, мышки».   |
| 18  | Катание мячей ногами.  | 1 | 24.01 |  | Катание мячей ногами. «Великан». Хождение на носочках.   |
| 19  | Катание гимнастических палок.  | 1 | 31.01 |  | Катание гимнастических палок.  |
| 20  | Сведение и разведение выпрямленных ног, не отрывая подошвы от пола.                          | 1 | 7.02  |  | «Окно». Сведение и разведение выпрямленных ног ,не отрывая подошвы от пола.  |
| 21  | Поочерёдное стояние на брус (бревне).  | 1 | 14.02 |  | «Акробат». Поочерёдное стояние на брус (бревне).   |
| 22  | Циркач. Стойка на мяче.  | 1 | 21.02 |  | Циркач. Стойка на мяче.  |
| 23  | Упражнения для ног.  | 1 | 28.02 |  | «Мельница». Описывание ступнями дуг в разных направлениях.   |
| 24  | «Каток». Перекат с носка на пятку.   | 1 | 7.03  |  | «Каток». Перекат с носка на пятку.   |
| 25  | «Разбойник» сидя на стуле подтащить по полу полотенце, на котором лежит груз.                | 1 | 14.03 |  | «Разбойник» сидя на стуле подтащить по полу полотенце, на котором лежит груз.  |
| 26  | Рисовать пальцами.   | 1 | 21.03 |  | Рисовать пальцами на песке или полу различные фигуры.  |
| 27  | Перекладывать стопами небольшие предметы.  | 1 | 11.04 |  | Перекладывать стопами небольшие предметы с одного места в другое.  |
| 28  | Рисование пальцами ног.  | 1 | 18.04 |  | Рисование пальцами ног геометрические фигуры.  |
| <b>Упражнения для моторной неловкости-6 ч</b> |  |   |       |  |  |
| 29  | Упражнения с кеглями.  | 1 | 25.04 |  | Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение»  |
| 30  | Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами.                                | 1 | 2.05  |  | Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики».   |
| 31  | Упражнения с мячами.   | 1 | 9.05  |  | Упр. с мячами, со скакалкой. Метание мяча в цель. Игра «Рыболов».  |
| 32  | Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.                          | 1 | 16.05 |  | Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.  |
| 33  | Упражнения на расслабление нижних конечностей.   | 1 | 23.05 |  | Упражнения на расслабление нижних конечностей.   |
| 34  | Массаж пальцев, кистей рук.<br>Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. | 1 | 30.05 |  | Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет». Массаж головы в парах. Игра «Ручеек». Упр. для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики». |

**Лист корректировки рабочей программы**

| Класс | Название раздела, темы | Дата проведения по плану | Причина корректировки | Корректирующие мероприятия | Дата проведения по факту |
|-------|------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------------|
|       |                        |                          |                       |                            |                          |
|       |                        |                          |                       |                            |                          |
|       |                        |                          |                       |                            |                          |
|       |                        |                          |                       |                            |                          |
|       |                        |                          |                       |                            |                          |
|       |                        |                          |                       |                            |                          |
|       |                        |                          |                       |                            |                          |
|       |                        |                          |                       |                            |                          |
|       |                        |                          |                       |                            |                          |
|       |                        |                          |                       |                            |                          |
|       |                        |                          |                       |                            |                          |
|       |                        |                          |                       |                            |                          |
|       |                        |                          |                       |                            |                          |